

マクロビオティック実践者のための 季節のセルフケア講座

秋編

本講座は、ご自身で心身のセルフケアができるようになることが目標です。毎回はじめに呼吸法・カラダほぐしを丁寧に行います。普段の生活で積み重なった身体のクセを取り、できるだけニュートラルな状態にいただき、筋肉や筋膜、内臓などの緊張をほぐしたあとで、テーマのセルフケアを行います。

第1回 9/15 (土) 秋の呼吸法～基本の呼吸法でバリア機能強化～

秋はリンパ系を司る金のエネルギーの季節です。この時期に対応する肺・大腸の機能が弱まると、風邪をひきやすくなったり、アレルギー症状に悩まされることも。基本となる呼吸法で内臓機能を高めて全身を活性化させ、バリア機能を強化しましょう。心を落ち着かせる効果もあります。肺の機能を高めるストレッチやデトックス効果のある大腸マッサージも行います。

第2回 10/6 (土) 肩甲骨力！

なかなか改善しない首・肩のコリや背中が強張り…肩甲骨の癒着が原因かもしれません。肩甲骨の動きが良くなると上半身がしなやかになり、姿勢が良くなり、代謝もアップします。タオルを使って肩甲骨の動きをよくする肩甲骨はがしやヨガのポーズを行います。

第3回 11/24 (土) 老廃物を流す

年末に向けて身体の内側からも掃除を始めましょう。リンパマッサージで老廃物を溜め込まない体へ。精油の香りで心と脳からリラックス。季節のオススメの精油をブレンドしたオイルを使います。(香りが苦手な方用に無香のオイルも用意します)

時間 14:00～15:30

受講料 会員 全3回 7,500円 (単発 3,000円)
一般 全3回 9,000円 (単発 3,500円)

会場 日本CI協会 セミナールーム
東急田園都市線「池尻大橋」駅
東口から徒歩約3分

持ち物 筆記用具・動きやすい格好 (上・下)
フェイスタオル (第2回のみ)
※ヨガマットは会場にあります。

講師：五十嵐 ^{ゆうき} 有希

全米ヨガアライアンス200時間修了、Under the light認定
ヨガインストラクター、経絡YOGA指導者、氣内臓 (チ
ネイザン) セラピスト、一
般社団法人内臓マッサージ
協会認定セルフチネイザン
講師、チネイザンマスター
コース修了、カッサセラピ
スト、リマ・クッキングス
クール師範科修了



※今後は12月～冬編・3月～春編・6月～夏編の開催予定です。

ヨガを通してマクロビオティックに出会った私は、マクロビオティックの食事を取り入れるようになってから、呼吸が深まり柔軟性が上がったりと身体が変わり、内観が深まっていくのを感じました。また、脱ステロイドによる皮膚炎をマクロビオティックの食事と身体のケアを行うことで乗り越えてきました。

マクロビオティックを実践されている方には、食事法に加えて呼吸法や身体のケアを取り入れることで、心身の健康への相乗効果が生まれるでしょう。マクロビオティックを実践されていなくても興味がある方、歓迎です！

あらかじめご予約のうえ、下記口座へ参加費をお振込みください。

原則、郵便局でのお支払をお願いしております。会員の方は、郵便局用の赤枠の払込用紙をご利用ください。(手数料がかりません)

郵便振替口座：00100-3-194125 加入者名：日本CI協会 通信欄に日付と講座名を明記ください。

日本CI協会 東京都目黒区東山三丁目1番6号 電話：0120-306-193

ホームページからお申込みできます！ WWW.Ci-kyokai.jp まで